



IN TOUCH

Los Beneficios del Optimismo

Una persona que vence las adversidades y alcanza el éxito es probablemente optimista. El optimismo no trata de pensamientos mágicos ni creencias ingenuas sobre siempre lograr resultados positivos. Más bien, el optimismo es reconocer la realidad y hacer ajustes a lo largo del camino. La energía que se ve en las personas optimistas viene de la creencia de que eventualmente lograrán un resultado positivo. Las creencias positivas generan emoción y energía haciendo que las personas optimistas trabajen más arduamente. La gente optimista imagina con frecuencia resultados mejores de los que realmente se logran, pero esta tendencia hace que las personas optimistas encuentren otras alternativas y así eviten sentirse frustradas cuando enfrentan las dificultades. Con optimismo, se puede tolerar el trabajo pesado a veces necesario para lograr resultados positivos. La buena noticia es que los seres humanos son naturalmente optimistas porque eso ayuda a su sobrevivencia como especie. Esto quiere decir que la habilidad de ser optimista puede redescubrirse, descubrirse o aprenderse, si no se tiene. Hable con el representante EAP para saber más sobre el tema.

El Arte de “Controlar la Agenda”

No se enoje con su agenda de citas y actividades aprenda a controlarla. Si se le hace difícil encontrar tiempo para sus actividades personales en su ocupado horario, asigne fechas y horas para eventos divertidos que lo hagan sentirse bien y le den el equilibrio emocional que usted requiere.

El Poder de Cambiar la Actitud

Algunas veces, nuestra actitud hacia nuestra propias experiencias y las del entorno es la causa de nuestro estrés. Si cambiamos nuestra actitud, el estrés disminuye o desaparece. Alguna vez se pregunta "¿Cómo puedo actuar o pensar de manera diferente acerca de esta situación?" o "¿Cómo puede mi compañero(a) permanecer tan calmado(a) con el tipo de clientes que vienen aquí?" Si es así, considere el siguiente método para cambiar su actitud.

Paso 1 (el más importante): Decida que quiere tener una nueva actitud y cuál va a ser.

Paso 2: Encuentre personas (modelos) que tengan la actitud positiva que usted quiere y haga preguntas. ¿Qué opinas acerca de esta persona o esta situación? ¿Qué clase de pensamientos tienes cuando ocurre una situación en particular? Dígales lo que piensa acerca dicha situación y pregúntales por qué ellas no piensan de forma similar. (Su manera de pensar comenzará a cambiar escuchando el testimonio de otras personas que han dominado con éxito el reto que usted tiene de cambiar su actitud.) Siga haciendo preguntas hasta que vea claramente la lógica de su modelo.

Paso 3: Imagínese respondiendo con la nueva actitud. Compare la nueva actitud con la antigua actitud. Esto se llama “ensayo mental.”

Paso 4: Practique el Paso 3 diariamente. Ser necesario usar una técnica para recordar y practicar ya que hay una resistencia natural a cambiar.

Hay mucho más que aprender acerca del cambio de actitud. Su representante EAP puede ayudarle.



Helping people lead healthier lives

Trastorno Afectivo Relacionado con la Estación

Seasonal Affective Disorder (SAD)

Al recuperarnos de las fiestas decembrinas, algunos de nosotros suspiramos con alivio mientras que otros pueden experimentar una frustración después de las celebraciones. Las luces ya se quitaron de los arbolitos y nos golpea la cruda realidad de tener largas noches oscuras hasta que llegue la primavera. Llega el momento de pagar las cuentas de los gastos hechos por las fiestas. Enero y febrero son meses muy saturados de trabajo para los especialistas que atienden a personas con síntomas de diversos grados de depresión o de trastornos afectivos relacionados a la estación (SAD), por la demanda para hacer citas.

El invierno, con su oscuridad y sus cielos nublados, especialmente en el clima del norte, puede hacer que algunas personas se sientan melancólicas y se vuelvan calladas. Esta es una reacción normal a las condiciones externas. La gente puede confundir esta baja de energía e introspección causada por la estación, con la depresión.

No estamos hablando aquí de sutilezas con la semántica, las palabras con que nombremos a las cosas son importantes. Las etiquetas son poderosas; se puede tomar un estado normal y parecer una situación patológica. Hay que tener cuidado con las palabras que se dicen: ¿est realmente deprimido o simplemente estoy calmado y en realidad se siente contento disfrutando de su calma? Si sus sentimientos están más dentro de la clasificación de callado, calmado e introvertido; si usted siente que le atrae la tranquilidad de sentarse a leer un libro, no está deprimido. Satisfacer el deseo de calmarse es un estado de ánimo perfectamente saludable que puede disfrutarse y no hay que temerlo. Todos los animales mamíferos se vuelven más calmados durante los meses de frío. ¿Por qué deberíamos ser diferentes?

Sentir la "melancolía invernal" puede ser exacerbante por el hecho de que se supone que deberíamos estar alegres y contentos, como los anuncios de la televisión con gente siempre sonriente y feliz durante las Fiestas. Todo eso es una idea romántica, la reunión familiar y la fantasía de los cantos y dulces de antaño, cuando en realidad mucha gente se siente estresada por la falta de tiempo y los aprietos financieros y la dificultad de decidir con quien reunirse o con quien no de la familia, etc.

SAD es más de lo que puede llamarse "quietud" (como el deseo de hacer sopa, o de sentarse en un sofá con un buen libro cerca de la chimenea) o la "melancolía invernal". Los síntomas pueden ser demasiado serios, al punto que afectan su rendimiento diario y sus relaciones más importantes.

La investigación del Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health) hecha por el Dr. N. Rosenthal y sus colegas, ha mostrado que los síntomas de SAD pueden predecirse por el número de horas de luz en cualquier día. En otras palabras, los síntomas de SAD aumentan conforme disminuyen las horas de luz del día, y los síntomas disminuyen cuando aumentan las horas de luz en el día.

El Trastorno Afectivo relacionado con la Estación afecta al 6% de las personas severamente y de un 10 a un 20% en menor intensidad. Por razones obvias, es más común en las regiones geográficas del norte. Los científicos creen que se debe en parte a una función de la glándula pineal localizada en la base de nuestro cerebro. Esta es una glándula muy pequeña que produce melatonina, una hormona que indirectamente causa que disminuya la temperatura de nuestro cuerpo. Nuestra sangre acarrea más melatonina cuando hay menos luz. A más luz, menos melatonina.

Síntomas del Trastorno Afectivo relacionado con la Estación

Los síntomas de SAD vuelven a ocurrir a lo largo del año, y tienden a presentarse y a desaparecer en la misma época del año, casi siempre en los meses más oscuros. Algunos de los síntomas de SAD incluyen:

- Un cambio en el apetito, especialmente una urgencia de comer alimentos dulces o con harina;
- Aumento de peso;
- Una sensación de pesadez en los brazos o en las piernas;
- Un nivel bajo de energía;
- Fatiga;
- Una tendencia a dormir de más;
- Dificultad en concentrarse;
- Irritabilidad;
- Aumento de sensibilidad en rechazo social; y en
- Evitar situaciones sociales.

Tratamiento para SAD

Los científicos creen que la causa de la depresión en el invierno se debe a una reacción del cuerpo por la falta de luz solar. Algunas personas tratan con los síntomas que mencionamos anteriormente, saliendo al exterior durante las horas de más luz del día. La actividad física ayuda mucho.

SAD (continúa)

La Terapia de Luz Brillante (Bright Light Therapy) bajo luces especiales de amplio espectro es otra forma de tratamiento muy reconocido. Permanecer frente a una caja de luz o usar un visor de luz desde 30 minutos hasta varias horas al día.

Algunas de las personas que se ven realmente afectadas por los síntomas de SAD, rutinariamente comienzan a tomar antidepresivos en el otoño o cuando la luz disminuye, y los dejan de tomar cuando la luz aumenta. Es importante saber que HAY otras opciones.

Probablemente, lo mejor es su propia y sincera auto-evaluación. Si su ánimo está bajo y tiene poca energía, hágase un auto-examen. ¿Es este un problema que necesita tratamiento o es una fluctuación de energía relacionada con la estación que puede atenderse simplemente poniendo atención y usando el conocimiento de uno mismo? ¿Necesita terapia, medicamentos y/o una caja de luz o quizás simplemente un poco de calma? Nuestra sociedad no está hecha para apreciar la introspección o la calma contemplativa, y sin embargo, esa puede ser la opción más saludable para usted en algunas ocasiones. La mejor poesía y los cambios más creativos pueden originarse en los momentos de quietud e introspección.

Sugerencias para Evitar la Melancolía Invernal

- Si usted se da cuenta que tiene una molesta y rutinaria bajada de ánimo debido a la estación, sea proactivo y no espere a estar completamente abajo para hacer algo.
- Planee eventos activos y disfrutables para equilibrar los momentos calmados que pasa en el sofá.
- Establezca un cuadro mental que cambie la palabra "letargo" por "quietud" y examínese para ver si se siente diferente consigo mismo.
- Manténgase activo al aire libre lo más que le sea posible en el invierno. ¡Abriéndose y solgase!
- Involúcrese en actividades placenteras que se acoplen a su nivel de energía; es una gran época del año para hacer proyectos en casa.
- Si usted siente que se está hundiendo, y le preocupa, ¡pida ayuda! Hay muchos en su misma situación, no se sienta avergonzado.

Por Nancy Seldin, MPH, EdD

Abuso de Alcohol : Beber en Exceso y Prevención

Un reporte fechado en agosto del 2004 hecho por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades dice que 75.000 personas mueren cada año por el abuso de alcohol. Beber en exceso, después de mala alimentación, falta de ejercicio, y fumar, es la tercera causa más prevenible de muertes en los Estados Unidos. Cerca de 34.000 personas mueren cada año de cirrosis del hígado, cáncer y otras enfermedades relacionadas con beber en exceso cerveza, vino y otros licores. (Muchos médicos que se especializan en tratar el alcoholismo y las enfermedades por adicción, creen que el número de muertes por el abuso de alcohol es tal vez más alto debido a que frecuentemente no se atribuye a la causa de la muerte de una persona, aunque sea un factor.) Más de 40.000 personas mueren en choques de automóviles. En un futuro próximo, los médicos de cabecera harán más preguntas acerca de las bebidas alcohólicas que en años pasados. El Centro de Control de Enfermedades tiene por objetivo cortar la tasa de fatalidades automovilísticas relacionadas con el alcohol en un 32% antes del año 2010. Tal vez usted no sepa que beber en exceso se considera más de dos bebidas diariamente. Eso es para los hombres. Para las mujeres, más de una bebida al día se define como beber en exceso. "Una bebida" equivale a una medida de licor, una cerveza, o aproximadamente cuatro onzas (125 ml) de vino.

www.CDC.gov; 5 de agosto de 2004, Actualización de la Hoja de Datos (Fact Sheet Update)

Cómo Ayudar a Prevenir el Suicidio

El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios, pero muchas universidades tienen recursos limitados para ayudar a los estudiantes a tratar este tema tan apremiante. La investigación indica que el 90% de los estudiantes universitarios (y otros) que acaban con su propia vida tienen una enfermedad mental que puede diagnosticarse, y comúnmente es depresión. Los trastornos por el uso indebido de sustancias también contribuyen grandemente al riesgo del suicidio. La recomendación de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio es: Esté alerta a señales de agresión manifiesta, ansiedad, o agitación en una persona joven que también está deprimida. Hágale saber a esa persona joven que hay tratamiento disponible. Anímela a buscar ayuda. El representante EAP puede darle información sobre las señales de riesgo de suicidio y depresión para que usted pueda intervenir de mejor manera.

Fuente: Fundación Americana para la Prevención del Suicidio

Derrote a la Influenza (Flu)

La falta de disponibilidad de las vacunas contra la influenza está entre las principales noticias. Debido a la probabilidad de tener que valerse por sí mismo para prevenir y defenderse de esta enfermedad invernal, siga estas sugerencias:

- 1) Evite cansarse demasiado o agotarse por la falta de sueño, y el debilitamiento de su sistema inmune por no tener la nutrición apropiada.
- 2) Lave sus manos frecuentemente, especialmente si tiene que interactuar con el público. Los gérmenes de la influenza pueden vivir por horas en las superficies que toca la gente. Considere mantener cerca de usted un desinfectante de manos, y sólo cuando no pueda lavarse con agua y jabón.
- 3) Controle el estrés. Puede debilitar su sistema inmune.
- 4) Haga ejercicio regularmente. Fortalecer su sistema inmune.
- 5) Evite tallarse su cara, los ojos y la nariz con sus dedos.

Si está enfermo con influenza, hágale un favor a sus compañeros de trabajo quedándose en casa.

Bostezar—No Debe Tomarse a la Ligera

¿Es el bostezar una indicación de un trastorno del sueño? Puede ser si usted se siente rutinariamente cansado y adormilado aun cuando despierte después de dormir toda la noche. ¿Se puede quedar dormido fácilmente durante el día mientras está en casa o en el trabajo? ¿Ronca usted fuerte y habitualmente? La persona que duerme con usted ¿ha notado que usted se atraganta, jadea o retiene la respiración durante el sueño? ¿Sufre usted de mala concentración, poco juicio, pérdida de memoria, irritabilidad, y/o depresión? Vea a su médico para saber más, o pregunte a su representante EAP acerca de los recursos disponibles en su comunidad.

Fuente: <http://www.sleepapneainfo.com>

**Contacte su Programa de Asistencia al
Empleado para hacer una cita:**

800.765.0770